

5 KM**QUERÉTARO MARATÓN 20²⁰-25****MUJER CORREDORA****NUTRIÓLOGAS**
Adriana Sancén Díaz
Aixa Guerrero Mercado
Tannia Méndez Jiménez

AGENDA TU CITA:

442 105 7311

PRE ENTRENO	DURANTE	POST ENTRENO
Té verde 10 almendras o 10 nueces	Agua + 1 pizca de sal de grano + 1/4 de cucharadita de bicarbonato + 5 rodajas de pepino y el jugo de 1 limón	1 pieza o 1 taza de fruta + 1 taza de amaranto + 20gr de colágeno + agua
45 - 30 min previos	Beber en sorbos de 30ml	Idealmente inmediato

DESAYUNO	PORCIÓN
^{1 a elegir} Huevo / Jamón / Q. Panela / Q. Oaxaca	3 huevos o 3 rebanadas gruesas o 90gr
Verdura	Al gusto
^{1 a elegir} Pan integral / Tortilla	1 pieza

COLACIÓN	PORCIÓN
Fruta	1 pieza o 1 taza
Yogurt griego sin azúcar	1/2 taza

COMIDA	PORCIÓN
^{1 a elegir} Sopa / Crema de verduras	1 plato (opcional)
^{1 a elegir} Ensalada / Verduras cocinadas	Al gusto (obligatoria)
^{1 a elegir} Pollo / Res / Pescado (sin grasa visible)	130gr (pesar cocida)
^{1 a elegir} Arroz / Pasta	1/2 taza
^{1 a elegir} Tortilla de maíz / Tostada horneada	1 pieza

CENA	PORCIÓN
^{1 a elegir} Té de manzanilla / Té de limón / Té de hierbabuena	1 taza (opcional)
^{1 a elegir} Pollo / Atún / Q. Panela	100gr (pesar cocido) o 1 lata o 3 rebanadas
Verdura	Al gusto
Fruta	1 pieza o taza

RECOMENDACIONES

1. Tomar durante el día 2 litros de agua simple, nada con edulcorantes.
2. La grasa permitida es la necesaria para cocinar (aceite vegetal o pam), evita el uso de crema, queso crema, mayonesa (ni light) parmesano, tocino, chorizo.
3. Las verduras las puedes utilizar en cualquier presentación a cualquier hora del día.
4. La recomendación saludable para endulzar es stevia o mascabado.
5. Recuerda, esto es un plan, ¡Se vale fallar! ¡Disfrútalo! ¡No abuses! No te retires del plan y vuelve en la siguiente comida.
6. El ejercicio será min. _____ veces por semana por _____ min.

10 KM

QUERÉTARO MARATÓN 20²⁰-25
MUJER CORREDORA



NUTRIÓLOGAS
Adriana Sancén Díaz
Aixa Guerrero Mercado
Tannia Méndez Jiménez

AGENDA TU CITA:

442 105 7311

PRE ENTRENO	DURANTE	POST ENTRENO
6 galletas Marías	Agua + 1 pizca de sal de grano + 1/4 de cucharadita de bicarbonato + 1 taza de jugo de fruta de bote	1 fruta + 1 taza de amaranto + 20gr de colágeno + agua
45 - 30 min previos	Beber en sorbos de 30ml	Idealmente inmediato

DESAYUNO	PORCIÓN
Té de jengibre con canela	1 taza (opcional)
^{1 a elegir} Huevo / Pechuga de pavo / Jamón	2 piezas o 2 rebanadas gruesas
Verdura	Al gusto
^{1 a elegir} Tortilla de maíz / Pan integral	2 piezas

COLACIÓN	PORCIÓN
Yogurt griego natural	3/4 de taza
Fruta	1 pieza o 1 taza
^{1 a elegir} Granola / Amaranto	2 cucharadas

COMIDA	PORCIÓN
^{1 a elegir} Sopa / Crema de verduras	1 plato (opcional)
^{1 a elegir} Ensalada / Verduras cocinadas	Al gusto (obligatoria)
^{1 a elegir} Pollo / Res / Pescado (sin grasa visible)	140gr (pesar cocida)
^{1 a elegir} Arroz / Pasta / Papa	1 taza
^{1 a elegir} Tortilla de maíz / Tostada horneada	2 piezas

CENA	PORCIÓN
^{1 a elegir} Té de manzanilla / Té de menta	1 taza (opcional)
^{1 a elegir} Pollo / Res / Atún	100gr (pesar cocido) o 1 lata
^{1 a elegir} Quinoa / Tortilla de maíz / Tostada	1 1/2 taza o 3 piezas
Verduras	Al gusto

RECOMENDACIONES

- Tomar durante el día 2 litros de agua simple, nada con edulcorantes.
- La grasa permitida es la necesaria para cocinar (aceite vegetal o pam), evita el uso de crema, queso crema, mayonesa (ni light) parmesano, tocino, chorizo.
- Las verduras las puedes utilizar en cualquier presentación a cualquier hora del día.
- La recomendación saludable para endulzar es stevia o mascabado.
- Recuerda, esto es un plan, ¡Se vale fallar! ¡Disfrútalo! ¡No abuses! No te retires del plan y vuelve en la siguiente comida.
- El ejercicio será min. _____ veces por semana por _____ min.

21 KM



QUERÉTARO MARATÓN 20²⁰ 25

MUJER CORREDORA



NUTRIÓLOGAS
Adriana Sancén Díaz
Aixa Guerrero Mercado
Tannia Méndez Jiménez

AGENDA TU CITA:

442 105 7311

PRE ENTRENO	DURANTE	POST ENTRENO
Licuar 1 plátano + 1/2 taza de avena + 300ml de bebida vegetal de coco o almendra o agua	Agua + 1 pizca de sal de grano + 1/4 de cucharadita de bicarbonato + 1 taza de jugo de fruta	1/2 plátano + 1 taza de amaranto + 20gr de colágeno + agua
45 - 30 min previos	Beber en sorbos de 30ml	Idealmente inmediato

DESAYUNO	PORCIÓN
1 a elegir Té / Agua de sabor	Al gusto
1 a elegir Huevo / Q. Panela / Q. Oaxaca / Pechuga de pavo	3 piezas o 3 rebanadas o 90gr
Verdura	Al gusto
1 a elegir Tortillas / Pan integral / Salmas	2 piezas o 2 paquetes

COLACIÓN	PORCIÓN
1 a elegir Atún / Pollo / Jamón	1 lata o 90gr o 3 rebanadas
1 a elegir Pan integral / Tortilla de maíz / Tostada horneada	2 piezas
Verdura	Al gusto

COMIDA	PORCIÓN
1 a elegir Ensalada / Verduras cocinadas	Al gusto (obligatoria)
1 a elegir Pollo / Res / Pescado (sin grasa visible / cocinada al gusto)	160gr (pesado cocido)
Arroz	1/2 taza
1 a elegir Tortillas / Salmas	2 piezas o 2 paquetes
Fruta	1 pieza o 1 taza

CENA	PORCIÓN
1 a elegir Té de manzanilla	Al gusto
1 a elegir Pollo / Res / Q. Panela / Q. Oaxaca / Atún	90gr o 3 rebanadas o 1 lata
1 a elegir Tortillas / Tostadas / Pan integral / Salmas	2 piezas o 2 paquetes
Verdura	Al gusto
Fruta	1 pieza o 1 taza

RECOMENDACIONES

1. Tomar durante el día 2 litros de agua simple, nada con edulcorantes.
2. La grasa permitida es la necesaria para cocinar (aceite vegetal o pam), evita el uso de crema, queso crema, mayonesa (ni light) parmesano, tocino, chorizo.
3. Las verduras las puedes utilizar en cualquier presentación a cualquier hora del día.
4. La recomendación saludable para endulzar es stevia o mascabado.
5. Recuerda, esto es un plan, ¡Se vale fallar! ¡Disfrútalo! ¡No abuses! No te retires del plan y vuelve en la siguiente comida.
6. El ejercicio será min. _____ veces por semana por _____ min.



PRE ENTRENO	DURANTE	POST ENTRENO
1 rebanada de pan tostado integral + 2 cucharaditas de mermelada regular + 1 pieza o taza de fruta	2lt de agua + jugo de limón al gusto + 2 pizcas de sal + 1 cucharadita de bicarbonato	1/2 scoop de proteína suero de leche + 1 plátano + 30gr de avena natural + agua
45 - 30 min previos	Beber en sorbos de 30ml	Idealmente inmediato

DESAYUNO	PORCIÓN
^{1 a elegir} Té de menta / Té de hierbabuena	Al gusto
Huevo	3 piezas
Jamón + Queso	30gr + 30gr
^{1 a elegir} Pan / Tortillas	2 piezas
Verdura	Al gusto
Fruta	1 pieza o 1 taza

COLACIÓN	PORCIÓN
^{1 a elegir} Tortillas de maíz / Pan integral	2 piezas
^{1 a elegir} Jamón / Queso / Atún / Pollo	3 rebanadas o 1 lata o 90gr
Verdura	Al gusto
Aguacate	1/3 taza

COMIDA	PORCIÓN
^{1 a elegir} Ensalada / Verduras cocinadas	Al gusto (obligatoria)
^{1 a elegir} Pollo / Res / Pescado (sin grasa visible / cocinada al gusto)	160gr (pesar cocido)
^{1 a elegir} Arroz / Pasta	1 1/2 taza
Tortillas de maíz	2 piezas
Fruta	1 pieza o 1 taza

CENA	PORCIÓN
^{1 a elegir} Té de menta / Té de jengibre	Al gusto
^{1 a elegir} Atún / Pollo / Q. Panela	1 lata o 70gr o 3 rebanadas
^{1 a elegir} Tostadas horneadas / Pan integral	3 piezas
Verdura	Al gusto
Fruta	1 pieza o 1 taza

RECOMENDACIONES

- Tomar durante el día 2 litros de agua simple, nada con edulcorantes.
- La grasa permitida es la necesaria para cocinar (aceite vegetal o pam), evita el uso de crema, queso crema, mayonesa (ni light) parmesano, tocino, chorizo.
- Las verduras las puedes utilizar en cualquier presentación a cualquier hora del día.
- La recomendación saludable para endulzar es stevia o mascabado.
- Recuerda, esto es un plan, ¡Se vale fallar! ¡Disfrútalo! ¡No abuses! No te retires del plan y vuelve en la siguiente comida.
- El ejercicio será min. _____ veces por semana por _____ min.